

Полезные продукты

Касьянова Жанна Игоревна, учитель начальных классов ГБОУ СОШ №217 г.Санкт-Петербурга



ПРОБЛЕМА



- Все дети любят конфеты, но родители не разрешают есть их столько-сколько хочется, так как говорят, что они вредны для организма...А что если изобрести полезные конфеты?

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

- Изобрести полезную конфету.
- Научиться самостоятельно изготавливать конфеты в домашних условиях.
- Выяснить из каких продуктов можно изготовить конфетки с пользой.

Задачи исследования

- Узнать историю возникновения конфет;
- Определить действие употребления конфет на организм человека .
- Информировать одноклассников как укрепить организм употребляя полезные продукты.

Предмет исследования- конфеты



Методы исследования:

- опыты, наблюдение, классификация, опросы,
- изучение интернет и литературных источников,
- Выводы

Из энциклопедии

- **Конфеты** - сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахарённых фруктов и других продуктов.
- В них добавляются пищевые добавки, ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты и прочие химические вещества, которые придают готовым изделиям приятный запах, яркий насыщенный цвет, вкус, да и срок хранения продукта повышается..

ПОЛЬЗА И ВРЕД ОТ КОНФЕТ

- Карамель и леденцовые конфеты состоят из расплавленного сахара, часто дети, да и взрослые грызут карамельки, а это вредит зубной эмали.
- Конфеты имеют высокую калорийность, злоупотреблять ими не стоит, развивается ожирение.
- Больше всего пользы в шоколаде - горьком или темном
- Шоколад содержит магний, кальций, фтор, железо, богат антиоксидантами.

Залог здоровья-овощи и фрукты.

Полезнее употреблять в пищу конфеты из темного шоколада с фруктовой начинкой из вишни, кураги, изюма, чернослива, грецким орехом, которые богаты антиоксидантами, пектинами, железом, калием, магнием и другими полезными веществами.

Из истории

Самые первые появились в Египте. Вместо сахара употребляли финики и мед.

На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом.

Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.

И НИКАКИХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ!

Лакомство с пользой

Сухофрукты сохраняют все витамины и минералы при сушке и таким образом способны заменить полноценный витаминный комплекс

1. **Абрикосы (курага)** — это лекарство **для сердца** и сосудов.
2. **Ананасы**-источник калия и магния, железа и цинка, витаминов полезных для пищеварения.
3. **Бананы** – источник калия, необходимого сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего – мышцам.
Серотонин помогает расслабиться и просто почувствовать **себя счастливым**.
4. **Виноград (изюм)** особенно светлый – он содержит максимальное количество калия, много фосфора – это помогает во время напряженной **интеллектуальной работы**, в период экзаменов.
5. **Вишня** сушеная повышает концентрацию **внимания**.
6. **Груша**. В плодах груши содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с **депрессией**.
7. **Финики** способны **победить простуду**

в них содержатся соединения, близкие по структуре к ацетилсалициловой кислоте.

РЕЦЕПТЫ

● КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

● Состав: 150 гр. любых сухофруктов: курага, копченый чернослив , финики без косточки, вишня, инжир;

- любые орехи;

- тертый шоколад по желанию;

- какао, кокосовая стружка, кунжут для обваливания по желанию

Все перемолоть на мясорубке. Для тех, кто любит с кислинкой, добавить сок половины лимона.

Формируем шарики. Обваливаем в какао, орешках, можно в кокосовой стружке, тертом шоколаде или что еще на ум придет.

В середину или наверх можно вставить орешек.

В холодильник на часик, и сладость готова!

● Состав:

1/2 стакана кураги

3 чернослива

1/4 стакана измельченных грецких орехов

1/4 чашки кокосовой стружки

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере около 1 минуты.

Сформируйте из смеси шарики, положите на чистую поверхность и уберите в морозилку на 4-5 минут.

Приятного аппетита!



Чудеса своими руками
Приготовим чистую посуду и
ингредиенты (шоколад, апельсин,
курага, изюм, мед, орешки)



Необходимо замочить сухофрукты и перемолоть орешки .



И не забыть хорошее настроение!



Смешать все ингредиенты



**Выложить массу в форму и в
холодильник.**

**На водяной бане растопить
шоколад и им покрыть конфетки.**

Ура, я мастер!

- **Гипотеза подтвердилась. Можно самостоятельно изготовить полезный и вкусный продукт ,а также угощать им своих друзей и близких. А можно даже открыть цех по изготовлению конфет!**

Не забывайте, что мы – это то, что мы едим. Приятного вам аппетита!



Ресурсы

- <http://eto-vredno.ru>
- <http://foodinformer.ru>
- <http://vse-sekretы.ru>
- <http://pinme.ru>